

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎

5月5日(火) こどもの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00					
8:30	営業時間 8:00~20:00				
9:00					
9:30		9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子			
10:00					
10:30	10:25~11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	10:15~11:00 A-FIT BOX Aya	10:45~11:15 マンツーマンサポート		10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用
11:00				11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	
11:30	11:30~12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 LES MILLS Shapes UMEDA	11:45~12:15 マンツーマンサポート	11:45~12:15 アクア30 MIKAMI	
12:00					
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga ピギナー 森田光春	12:30~13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子	11:45~12:15 マンツーマンサポート	12:25~13:05 ミットシェイプ YAMAMOTO	
13:00					
13:30		有料イベント 550円(税込) 13:35~14:35 ダンスエアロピクス 60min 佐藤陽子			13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi		13:45~14:15 マンツーマンサポート		
14:30					
15:00	14:50~15:35 Wow! HIP NAOKI	14:50~15:35 LES MILLS BODYPUMP KENYA	14:45~15:15 マンツーマンサポート		
15:30					
16:00	16:00~18:20 岩盤 Free Time		15:45~16:15 マンツーマンサポート		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:30		16:10~17:10 ジュニア 体育スクール			
17:00			16:45~17:15 マンツーマンサポート		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:30					
18:00		17:20~18:20 ジュニア 体育スクール	17:45~18:15 マンツーマンサポート		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:30					
19:00	<p>【有料レッスン予約開始日】 4月21日(火) 12:00~レッスン当日30分前まで Web予約開始 受講場所を選択 Web決済となります。</p> <p>【キャンセル】 キャンセルは前日までとなります。当日キャンセルのご返金は致しかねます。予めご了承ください。</p> <p>【諸注意】 ジェクサー会員様・ジェクサー法人会員様への申し込みとなります。ご了承ください。</p> <p>他店舗利用料(1,650円(税込))・法人利用料は別途お支払いが必要となります。</p>				
19:30					18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用

青色枠は通常と比べ、時間・担当者・レッスン内容もしくは、いずれかが異なります。ご確認の上、ご予約下さい。
 (※通常Web予約となります。)
 黄色枠は有料イベントレッスンとなります。
 Webサービス→イベント予約よりご予約ください。
 (※イベント予約となります。詳細は下記をご確認ください。)



ダンスエアロピクス
 エアロピクスの基本のステップをダンスっぽくアレンジをして、振付をしていきます。60分で1曲踊れるように振付をしていますので、初めての方でも楽しめる内容になっています。
 ダンス系、エアロピクス、ステップなど参加経験のある方ならどなたでも参加可能です★一緒に楽しく踊りましょう!!